

# Das Ende

► **Liebe 2.0** Digitales Balzen, Lieben und Trennen in sozialen Netzwerken: 2,3 Millionen Österreicher leben auf Facebook. Zwei Drittel bekennen sich dort zu einer Beziehung. Doch wie wirkt sich das öffentliche Turteln auf Paare aus?

VON LAILA DANESHMANDI

Neuer Status: „In einer Beziehung.“ Mit einem einzigen Klick wissen alle 146 Facebook-Freunde von Marianne, dass sie wieder liiert ist. „Wir sind so glücklich und wollen allen zeigen, dass wir zueinanderstehen“, verkündet die Frischverliebte.

Statt den neuen Herzbuben einfach bei der nächsten Party kennenzulernen, können die Freunde, Bekannten und Kollegen auf der Online-Plattform nun Bilder von romantischen Ausflügen, Urlaube und kitschige Liebesbotschaften auf Mariannes Pinnwand betrachten und sich einen ersten Eindruck von dem „Neuen“ verschaffen. Ist so viel privater Exhibitionismus ratsam?

„Hier wird Intimsphäre durch einen Klick öffentlich gemacht. Man will sein Glück mit anderen teilen und erhofft sich Feedback – im besten Fall sogar Aner-

kennung und Bewunderung“, erklärt Caroline Erb, Psychologin bei der Internet-Partnerbörse Parship. „Doch gleichzeitig setzt man sich einer gewissen Bewertung durch Dritte aus. Die hat in einer Beziehung nichts verloren.“

Ähnlich sieht das der Paartherapeut Erwin Jäggle: „Man teilt sein Glück gerne mit anderen, aber alles mit Maß und Ziel.“ Plattformen wie Facebook würden dazu verleiten, den Exhibitionismus auf der einen Seite und den Voyeurismus auf der anderen Seite zu fördern. „Wenn ich bei aller Euphorie über mein Liebesglück zu viel Persönliches preisgebe, kann das für eine Beziehung genauso schädlich sein wie im realen Leben. Jeder braucht eine Form von Beziehungsintimität. Das Wahre der Privatsphäre gibt Sicherheit.“

In manchen Fällen gelte es auch, die Motivation hinter der überschwänglichen Offenherzigkeit zu hinterfragen: „Oft stecken Manipulationsversuche in Richtung der alten Beziehung dahinter“, meint

## Online-Trennung

Rückzug – Soziale Netzwerke erschweren das

So schön es sein mag, sein Liebesglück mit aller Welt zu teilen – so unangenehm und schmerzhaft ist es, das Scheitern einer Beziehung einzugestehen. Besonders, wenn der Online-Freundeskreis dabei erste Reihe fußfrei sitzt.

Kaum ist der sogenannte Beziehungsstatus einmal auf Single geändert, hagelt es Fragen von losen Bekannten und Möchtegern-Vertrauten. „Im Endeffekt ist das wie eine Mikro-Promi-Welt, in der die Facebook-Gemeinde verfolgt, was gerade los ist“, erklärt die Parship-Psychologin Caroline Erb.

Während man früher das gemeinsam aufgebaute Leben Zug um Zug auseinanderklaute, sich schrittweise distanzierte und sich bemühte, zu einem möglichst schonenden Ende zu finden, passiert das in der Online-Welt mit einem Tastendruck: „Mit einer Trennung ist die Nachrichtenflut vom Partner plötzlich vorbei. Der ehemals Geliebte verschwindet per Klick in den Papierkorb. Die virtuelle Welt ist oft zu schnell, aber die Emotionen hinken hinterher. Das gibt den anderen einen Nährboden für Gerüchte und Spekulationen. Man schreibt ja nicht dazu, warum es aus ist. Es kann gerade in der Trennungsphase sehr lästig sein, wenn man sich dann ständig erklären muss.“

**Zeit geben** Paartherapeut Roland Bösel setzt auf die Formel „Vier bis sechs Wochen Trennungszeit pro Beziehungsjahr“. „Paare sollten einen Trennung eine Weile Zeit geben, bevor sie sie in die Welt



„Mit einem Klick verschwindet der ehemalige geliebte Partner plötzlich im Papierkorb.“

Caroline Erb Parship-Psychologin

hinausposten. Sonst deklarieren sie via Facebook einen Beziehungsstatus, obwohl sie noch gar nicht so weit sind. Wer unbedingt will, kann schreiben, dass er in einer Krise ist, aber daran arbeitet, eine Lösung zu finden.“ Es sei jedenfalls wichtig, andere nicht zu sehr in die Beziehungs- oder Trennungsproblematik einzubeziehen. „Die Projektionsfläche ist einfach zu groß, und das erschwert die ohnehin aufreißende Situation.“

**Guckloch** Im Versuch, sich vom Ex-Partner zu distanzieren, lauert eine weitere Falle. Soziale Plattformen wie Facebook halten ein permanentes Guckloch zum Ex-Partner offen: „Ich wollte mich von ihr distanzieren, aber gleichzeitig hatte ich ständig das Bedürfnis, auf ihrer Pinnwand nachzusehen, was sich gerade in ihrem Leben tut oder wer ihr schreibt“, erzählt Stefan nach seiner Trennung. Die Lebensweisheit „aus den Augen, aus dem

# der Intimität



„Hier wird ein intimer Bereich durch einen Klick öffentlich gemacht. Man will sein Glück teilen und hofft auf Feedback.“

Caroline Erb Parship-Psychologin

Jäggle – wie etwa dem Ex-Partner zu zeigen, „ich bin glücklich und brauche dich nicht mehr“.

**Interpretationsspielraum** Doch soziale Netzwerke wirken sich nicht nur auf das Außenbild von Paaren aus, sondern auch auf ihr Miteinander. Gespräche und Verabredungen verlagern sich mehr und mehr ins Internet. Eine Kommunikationsfalle – fehlt doch der direkte und fühlbare Kontakt.

Das Hauptproblem dabei sieht der Paartherapeut Roland Bösel im großen Interpretationsspielraum des digitalen Nachrichtenaustauschs. Er hat mit seiner Frau Sabine den Ratgeber „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ verfasst (Orac. €19,90). „Wenn ein

Partner schreibt ‚Ich kann dich heute nicht treffen‘, weiß der andere nicht, wie es gemeint ist –, ob er einfach nur keine Zeit hat oder sich gar nicht treffen will“, meint Bösel.

**Augenkontakt** US-Studien hätten gezeigt, dass eines der grundlegenden Probleme heutiger Beziehungen darin liegt, dass Paare nicht einmal fünf Minuten am Tag in Augenkontakt miteinander sprechen. „Alleine in dieser Zeit kann man enorm viel für seine Beziehung tun.“

Was das öffentliche Bekenntnis zur Liebe und ihre Zurschaustellung auf Facebook und Co. betrifft, entdeckt Bösel positive wie negative Aspekte: „In unserer Gesellschaft haben Rituale abgenommen – Facebook kann als Plattform für Rituale dienen, um zu zeigen, dass es einem gut geht.“ Allerdings müsse der Grad der Öffentlichkeit miteinander abgestimmt werden. „Wenn das beide wollen, kann es gut sein.“

Umgekehrt darf die Plattform bei einem Streit nicht als öffentliches Schlachtfeld missbraucht werden: „Wenn vor allen Freunden und Bekannten ein Machtkampf ausgetragen wird, wird die Eskalationsschraube schnell angezogen. Hier gilt es, vorsichtig zu sein und innezuhalten, um nicht gleich jede Emotion reaktiv ins Netz zu schreiben“, erklärt Bösel.

„Im Endeffekt ist es für jeden wichtig, ein Bewusstsein dafür zu haben, was man über die Plattform ausdrücken will, und wer das alles mitbekommen soll.“

## mit Hindernissen

heilsame Prinzip „aus-den-Augen, aus dem Sinn“



„Pro Beziehungsjahr sind vier Wochen Trennungszeit nötig. Man sollte sich Zeit geben, bevor man es rausposaunt.“

Roland Bösel Paartherapeut

Sinn“ wird durch Online-Plattformen torpediert. Statt den Ex-Partner mitsamt aller Erinnerungen in eine Kiste zu packen, droht die permanente Konfrontation mit ihm.

„Der Rückzug wird nicht leicht gemacht. Jedes Einloggen ist schmerzhaft, weil viele Erinnerungen oder Fotos hochpoppen. Das ist es klüger, bei null zu beginnen und sich zu überlegen, ob man das noch einmal so machen würde“, meint Erb. Hilfreich und reinigend könne es sein, die alten Fotos und Andenken von der Plattform zu nehmen. „Es ist sinnvoll, sie zu entfernen, um nicht dauernd von Neuem an den oder die Ex erinnert zu werden. Wer sie nicht für immer löschen will, speichert sie woanders. Jedenfalls sollten sie aus dem öffentlichen Bereich verschwinden.“

Das schafft auch gleich klarere Verhältnisse für zukünftige Partner. Facebook kann ja als erweiterter Wohnzimmer verstanden werden. Und so wie man zu Hause kei-

ne Fotokollektion alter Liebschaften herumstehen hat, ist sie auch im Online-Auftritt unangebracht.

Eine wenig ruhmvolle Form der Online-Trennung ist die öffentliche Schlammschlacht: „Dem anderen Schmach und Erniedrigung zu verpassen, ist in der virtuellen Welt viel umfassender. Am Ende geht es oft um die Gelegenheit, sich zu revanchieren“, erklärt der Paartherapeut Erwin Jäggle. „Das kann zu Mobbing bis hin zu kriminellen Ansätzen führen. Die Verführung, in diese Richtung zu gehen, ist groß, weil es hier nur zwei Mausklicks braucht und die Hemmschwelle viel niedriger ist. Es braucht erwachsene, reife Menschen, um respektvoll auseinanderzugehen.“

**Klare Verhältnisse** Eine weitere Herausforderung, vor der frisch getrennte stehen, ist das Auseinanderklauen der vermischten Freundeskreise. „Online ist plötzlich sichtbar, wer denn noch immer Kontakt hat. Das kann wiederum für Konflikte sorgen“, meint Erb. Jäggle rät daher, klare Verhältnisse zu schaffen: „Hier geht es noch mehr darum, klaren Tisch zu machen als im realen Leben. Freundesbeziehungen mit dem Umfeld des Ex-Partners zu kappen, weil es zu Ende ist, ist sicher problematisch.“ Man könne bei jedem individuell ansprechen, dass man zwar in Kontakt bleiben möchte, aber auf einem anderen Niveau als bisher.

Immerhin – einen Vorteil hat die öffentliche Zurschaustellung: Wer seinen Beziehungsstatus auf „Single“ ändert, signalisiert der Welt das draußen: „Ich bin zu haben.“

### ► Erfahrungsberichte

#### Facebook-Aficionados über Liebe und Trennung, ganz öffentlich

Ich bin eine lebenslustige Mittvierzigerin und habe viele Freunde, aber beim Fortgehen Männer kennenzulernen, ist in meinem Alter nicht optimal. Das Internet ist ein guter Weg, um gleich gesinnte Männer zu finden“, erzählt Susanne Baumann. Dabei bevorzugt die Gesundheitsmanagerin Partnerbörsen wie Parship eher als Netzwerk-Plattformen wie Facebook. „Hier kann man klare Vorgaben machen und sich besser vorher abtasten.“

So lernte sie auch ihren ehemaligen Lebensgefährten kennen, mit dem die Beziehung immerhin zweieinhalb Jahre hielt –, dass sie vergeben war, postete sie auch prompt in ihr Facebook-Profil: „Ich wollte mich klar zu meinem Freund bekennen. Ich war ja stolz, dass ich jemanden an meiner Seite habe und bekam dafür auch viel positives Feedback von meinen Freunden.“ Also wurden immer wieder auch Reiseberichte und Updates aus ihrem Alltag mit den Facebook-Freunden geteilt. „Mein Freund selbst war nicht auf der Plattform, er wollte das nicht, aber er hatte kein Problem damit, dass ich dort aktiv war.“



Baumann: „Im Internet kann man klare Vorgaben machen und sich abtasten“

Umgekehrt teilte Baumann auch die Neuigkeit der Trennung mit ihren Freunden. „Dafür gab es einerseits Anteilnahme, aber andererseits bekam ich dann auch Nachrichten wie ‚Oh, du bist also wieder zu haben...‘“

**Gemeinsamkeiten** Robert und Nici haben sich über Facebook kennengelernt – sie hatten gemeinsamen Freunde und wurden so auf einander aufmerksam. Als Robert sich von seiner alten Beziehung trennte, machten sie sich ein Blind Date aus. „Wir haben uns beim ersten Treffen gleich so gut verstanden – zwei Wochen später waren wir ein Paar“, erzählt Robert.

Allerdings haben sie noch etwas zugewartet, bis sie ihren neuen Beziehungsstatus auch auf Facebook öffentlich machten: „Es schaut dann doch blöd aus, wenn man aus der einen Beziehung rausgeht und gleich in einer anderen ist.“ Im Endeffekt war es ihnen aber wichtig, sich auch auf Facebook zueinander zu bekennen. „Jetzt sind wir zweieinhalb Monate zusammen, und es hat durchaus Potenzial.“



### WUSSTEN SIE, DASS...

... Menschen mit dem Namen **Kevin** oder **Chantal** weniger Online-Freunde haben? Psychologen der Berliner Humboldt-Universität fanden heraus, dass Namen einen erheblichen Einfluss darauf haben, wie oft jemand auf einer Singlebörse angeklickt wird. Menschen mit klassischen Namen wie Alexander wird offenbar mehr Bildung und Prestige zugeschrieben als jenen, die Namen aus Film und Fernsehen haben.

... die meisten Beziehungen auf Facebook kurz vor **Weihnachten** sowie an Montagen beendet wurden? Das ergab eine Auswertung von mehr als 10.000 Statusmeldungen auf Facebook.

... Männer bei Online-Kontakten auf ihre Sprache Wert legen sollten? Studien haben gezeigt, dass Frauen besonders auf **Rechtschreibung**, Grammatik und Einhaltung von Höflichkeitsformen achten. Ein No-go sind außerdem Einheitsmails, bei denen allenfalls der Name ausgetauscht wurde. Frauen wollen das Gefühl haben, dass die Botschaft einzig und alleine für sie verfasst wurde.

... Online-Profile mehr **Wahrheit** über die Persönlichkeit dahinter enthalten als oft angenommen? Studien an der Johannes Gutenberg Universität Mainz untermauern, dass auf Online-Profilen mehrheitlich das wahre Ich präsentiert wird – und die Persönlichkeitsmerkmale werden von fremden Testpersonen auch korrekt zugeordnet.

... Männer lieber in Bezug auf ihre Körpergröße **schummeln** und Frauen eher in Bezug auf ihr Gewicht? Das ergab eine Studie an der Cornell University, USA.

... zu wenig **Facebook-Freunde** jemanden unattraktiv wirken lassen, aber auch zu viele? Eine Studie an der Michigan State Universität zeigte, dass die Anzahl der Freunde einen erheblichen Einfluss auf die Attraktivität hat. Am begehrtesten waren Personen mit 302 Freunden.

FOTO: G. GÖRNER/GE, ILLUMINATION: CHRISTINE KAMBER